



Itseopiskelumateriaali opiskelijoille | © Helsingin yliopiston urapalvelut

POHDINTAKYSYMYKSIÄ ITSEENI JA TYÖKYKYYNI LIITTYEN

Miksi?

Työkyky rakentuu omista vahvuuksistasi, voimavaroistasi, tarpeistasi ja toimintatavoistasi. Kun tunnistat hyvinvointiasi, oppimistasi ja onnistumistasi tukevia tai kuormittavia asioita, pystyt tekemään tulevaisuuttasi koskevia valintoja tietoisemmin. Tämä tehtävä auttaa sinua pohtimaan omia vahvuuksiasi, tarpeitasi ja tavoitteitasi sekä rakentamaan itsellesi kestäväää opiskelu- ja työuraa.

Miten?

Pohdi tällä ja seuraavalla sivulla olevia kysymyksiä joko itsenäisesti tai läheisesi kanssa. Voit kysymysten avulla tehdä itsellesi esimerkiksi listan tai ideakartan asioista, joita juuri sinun tulee ottaa huomioon, kun pohdit mahdollisuuksiasi, suunnittelet tulevaisuuttasi ja teet siihen liittyviä päätöksiä.

Vahvuuteni ja rajoitteeni

- Millaisia vahvuuksia minulla on?
- Miten opin parhaiten uusia asioita?
- Mikä on auttanut minua suoriutumaan opinnoissa ja kuinka voisin hyödyntää samoja asioita opintojen jälkeen?

- Millaisia erityispiirteitä tai rajoitteita minulla on?
- Millaiset asiat kuormittavat minua?
- Millaisiin asioihin minun kannattaa kiinnittää huomiota?

- Miten tulen toimeen erilaisten ihmisten kanssa?
- Miten minulta sujuu työskentely osana tiimiä?
- Miten koen uusien ihmisten kohtaamisen ja erilaiset vuorovaikutusta vaativat tilanteet?



Suunnitelmallisuus ja oman työn organisoiminen

- Miten hyvin pystyn suunnittelemaan tehtäviäni työssä/opinnoissa?
- Saanko asiat valmiiksi useimmiten sovitussa aikataulussa?
- Aloitanko opintoihini tai työhöni kuuluvat tehtävät oma-aloitteisesti ilman, että joku muistuttaa minua?
- Miten hyvin kannan vastuun omista päätöksistäni ja tehtävistäni silloinkin, kun kukaan ei seuraa työskentelyäni?
- Miten minulta sujuu tehtävieni jatkaminen keskeytyksen jälkeen?

Tavoitteet tulevaisuuden suhteen

- Millaiset tavoitteet minulla on työelämän tai tulevaisuuden suhteen?
- Millainen työympäristö minulle sopii, jotta vahvuuteni pääsevät parhaiten esille?
- Millaisia mukautuksia mahdollisesti tarvitsen työelämässä?
- Mitä tarvitsen, jotta voin hyvin nyt ja tulevaisuudessa?
- Millaista tukea tarvitsen? Keneltä tai mistä voisin saada sitä?
- Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi?